



## Como Ayudar a su Hijo a Tener un Peso Saludable

El índice de obesidad infantil está más alto que nunca. El número de niños que sufren de sobrepeso se ha triplicado en los últimos 25 años, aumentando el riesgo de enfermedades para los niños. La diabetes tipo 2, una enfermedad que anteriormente sólo se veía en los adultos, ahora también se encuentra hasta en los niños de 4 años de edad. La alta presión y los niveles altos de colesterol también se están presentando a una edad más temprana.

Entre más pronto haga algo para ayudar a su hijo a tener un peso saludable, mejor. Una buena nutrición y la actividad física hacen una gran diferencia. Si usted hace algo para ayudar a su hijo lo antes posible contribuye de gran manera a que su niño sea más saludable y feliz ahora y en los años por venir.



## Comidas Durante el Primer Año:

**Amamante a su bebé.** La leche materna es la alimentación más saludable que le puede dar a su bebé.

**No se apresure a darle a su bebé alimentos sólidos.** Espere hasta que su bebé tenga 6 meses de edad. Los bebés menores de 6 meses sólo necesitan leche materna y fórmula para su alimentación.

**Preste atención a las señales de su bebé durante las comidas.** Su bebé le hará saber cuando esté lleno. No le dé de comer al bebé si aprieta sus labios, voltea la cara o si no muestra ningún interés en seguir comiendo. Nunca obligue a su bebé a que se acabe el biberón o la comida si él no quiere. Si tiene alguna preocupación y piensa que su bebé está comiendo demasiado o muy poco, hable con su doctor o un nutricionista.

**Introduzca los vasos.** Empiece a enseñarle a su bebé como beber de un vaso a los 6 meses de edad. Alrededor de su primer año, su bebé ya debe de estar bebiendo de un vaso y no del biberón.

**Limite el jugo.** Los bebés no necesitan tomar jugo. Si usted quiere darle jugo a su bebé, espere hasta que tenga 6 u 8 meses. Agregue agua y déselo en un vaso y no le dé más de 2 onzas al día.





## Consejos de Alimentación para Niños Pequeños y de Edad Preescolar:

### Mantenga un horario regular para la comida.

Ofrézcale a su hijo comida tres veces al día y bocadillos dos veces al día. No permita que su hijo sólo coma bocadillos todo el día.

### Mantenga las porciones pequeñas.

Es importante servirle a los niños pequeñas porciones apropiadas para su edad. Una buena regla a seguir, es empezar a dar a su hijo 1 cucharada de comida por cada año de edad. Por ejemplo, si su hijo tiene 3 años, empiece por ofrecerle 3 cucharadas de zanahorias y 3 cucharadas de arroz. Déjelo que él o ella le pida más comida, si así lo desea.

### Haga de las frutas y verduras una prioridad.

Se recomienda que los niños pequeños coman cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días. Trate de incluir por lo menos una fruta o verdura con cada comida, incluyendo a la hora de los bocadillos o de merienda.

### Ofrezca una variedad de comidas saludables.

Es común que los niños quieran probar un nuevo alimento 10 veces o más antes de que les empiece a gustar. Si su hijo no quiere probar algo nuevo, ofrézcaselo en otra oportunidad. Nunca obligue a su hijo a que se coma algo que él o ella no quiere.

### Limite el azúcar y las comidas altas en grasa.

Limite la “comida chatarra”, la comida rápida, las bebidas azucaradas o bebidas gaseosas. Utilice la comida como una forma de alimentación y no como una forma de premiar o castigar a su hijo.

# Niños Activos, Niños Saludables

Tomar buenas decisiones sobre la comida es sólo una de las maneras de como ayudar a su hijo a tener un peso saludable. El hacer actividad física con la familia es también muy importante.

### Ayude a su hijo a hacer actividad física.

Déle mucho tiempo y espacio a su bebé para jugar, para que se pueda mover y así pueda practicar a dar vueltas y a gatear. Deje que los niños caminen en lugar de sentarlos en la carriola o “carritos para pasear” cada vez que sea posible. Déle a su hijo juguetes de empujar o jalar. Baile con sus hijos, juegue con ellos e invente caminatas imaginarias por la nieve, la selva y otros lugares de aventuras.

### Limite el tiempo de ver televisión.

Los estudios demuestran que los niños que ven menos de dos horas de televisión al día tienen menos probabilidades de tener sobrepeso. Los niños menores de 2 años no deben mirar televisión.

### Disfruten del aire libre.

Corran, jueguen con sus triciclos o con la pelota. Planee un viaje al parque o al patio de recreo local. También puede salir a caminar con su perro, trabajar en el jardín, lavar el carro o solamente salir a caminar. Estas actividades le ayudarán a su hijo a aprender a disfrutar de la actividad física.

### Practique la actividad física en familia.

Sea un buen ejemplo para su hijo. Ellos van a ver lo que usted hace y van a querer ser como usted.

**¡Porque tus decisiones forman sus futuros!**



Para más información sobre la nutrición infantil y la actividad física, visite:

- California WIC Supplemental Nutrition Program [www.wicworks.ca.gov](http://www.wicworks.ca.gov)
- The 5 a Day Campaign [www.ca5aday.com/powerplay](http://www.ca5aday.com/powerplay) y [www.5aday.com](http://www.5aday.com)

Primeros 5 California agradece al California Department of Health Services por su gran conocimiento y su asistencia en la creación de esta página de sugerencias.

Para más información sobre Primeros 5 California, llame al (916) 323-0056 o (800) 50-NIÑOS